
quarta-feira, 27 Novembro, 2024

A Fundação ParáPaz, por meio da unidade ParáPaz Mulher, em Belém, realizou uma programação especial nesta quarta-feira (27) para marcar os “21 Dias de Ativismo pelo Fim da Violência contra as Mulheres”. A campanha internacional, que no Brasil ocorre de 20 de novembro a 10 de dezembro, Dia Internacional dos Direitos Humanos, busca conscientizar a sociedade e fortalecer as mulheres na luta por seus direitos e proteção.

Em parceria com a Federação de Muaythai Tradicional do Estado do Pará (FMTTEPA), foram realizadas aulas de muaythai e defesa pessoal. O objetivo foi ensinar técnicas práticas que ajudam as participantes a se protegerem em situações de risco, além de promover disciplina, autoconfiança, resiliência e socialização.

E. M. L. R., de 40 anos, que já passou por uma situação de violência doméstica pelo ex-companheiro e foi acolhida pela equipe multidisciplinar da ParáPaz Mulher, participou da atividade e destacou a importância da experiência.

"Nunca tinha participado de uma aula parecida. Achei muito bom saber defesa pessoal pra gente poder se proteger dentro e fora de casa. Saber que é possível se defender já é uma grande ajuda. Olhando parece difícil, mas na prática é mais fácil. Acho que todas as mulheres deveriam aprender um pouco", disse.

Para Bruna Castelo Branco, coordenadora da ParáPaz Mulher Belém, essas ações vão além da técnica. "As aulas de defesa pessoal são um espaço para que as mulheres se redescubram, resgatem a autoconfiança e percebam sua força. Aqui, elas aprendem que não estão sozinhas, que têm direitos e que podem superar o medo", ressaltou.

A programação contou com a presença de Juliana Leite, professora de muaythai, e da atleta campeã Helen Cristina Viana.

Próxima atividade - Dando sequência às ações dos “21 Dias de Ativismo pelo Fim da Violência contra as Mulheres”, na próxima sexta-feira (29), a equipe da ParáPaz Mulher realizará uma programação na Ilha do Combu, em Belém, voltada ao atendimento das mulheres da região.

A ação contará com diversos serviços gratuitos, como orientação jurídica, encaminhamento para exames de mamografia e atendimentos do projeto ParáPaz Balcão Cidadão, onde será possível emitir a 2ª via de documentos importantes, incluindo retificação de CPF, cartão SUS, carteira de trabalho digital, ID Jovem, título eleitoral, entre outros.

Por Nathalia Mota (PARAPAZ)

Source

URL: <http://www.parapaz.pa.gov.br/pt-br/noticia/mulheres-aprendem-defesa-pessoal-em-programa%C3%A7%C3%A3o-da-par%C3%A1paz-mulher>